بسم الله ... و الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه ... وبعد :

آياتُ الرَّحمنِ فِي صِيامِ رَمَضَان



الإعجاز العلمي في الصيام

وذكّر

wathakker.com









wathakker.ar wathakker من روائع الكلم منبه الصيام

أخي المسلم ... أختي المسلمة ...

نهنئكم بحلول شهر رمضان المُبارك ، أعاده الله على أمَّة محمد ﷺ - خير الأمم - بالنصر والعز والتمكين .... وبعد :

فينبغي للمسلم أن يعلم أنَّ الصيام هو : ركن من أركان الإسلام الخمسة.

ونحاول في هذه المطوية أن نتلمس : بعض الحكم الربانيَّة ... والفوائد الصحيَّة لهذا الركن العظيم.

أولاً : تعريف الصيام

الصيام هو الامتناع عن الأكل والشرب مدة زمنية معينة.

ثانياً : تاريخ الصيام

جاءت جميع الشرائع السماوية بفريضة الصيام منذ آدم ﷺ وحتى نبيِّنا محمد ﷺ ، مروراً باليهودية والنصرانية .. قال تعالى:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴾ البقرة.

ثالثاً : الصيام في العصور التاريخية

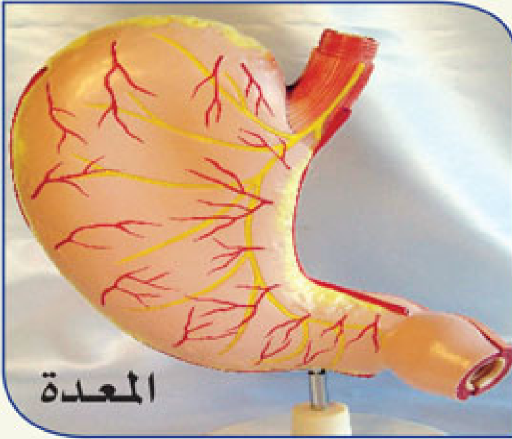
مارس المصريون القدماء ، والهنود ، والبراهمة ، والبوذيون ، وغيرهم ، أنواعاً متعددة من الصيام.. وفي عهد البطالسة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالجوع تعجيلاً للشفاء ...!! ولجأ إليه أطباء اليونان لـمُعالجة الكثير من الأمراض التي استعصت على الشفاء.

(كما ينصح به أطباء العصر الحديث)



رابعاً : أهمية الصيام بالنسبة للإنسان

من المعلوم أنَّ المعدة هي من الأعضاء التي تعمل طوال العام بلا كلل ولا ملل ..!! لذلك فهي تحتاج إلى راحة من حين لآخر ، و إلَّا أصابها المرض ، ولذلك فقد منحها الإسلام أياماً معدودة من كل عام وهو (شهر رمضان المبارك) ، ليصوم فيه المسلم ، فتهدأ معدته وتستريح من عناء أحد عشر شهراً كاملةً.



يقول الأطباء :

يدخل إلى جسم الإنسان في فترة حياته :

أولاً : أكثر من مائتي كيلو غرام من المعادن والمواد السامَّة.. من خلال الماء الذي يشربه (فقط)....!!

ثانياً: كما يدخل من خلال الهواء الذي يستنشقه ، عدة كيلوغرامات من المواد السامَّة مثل:

أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت ... الخ.

وهذه السموم التي تتراكم خلال حياة الإنسان ، لا يمكن للجسم إزالة آثارها إلّا بالصيام ، فيتفرغ الجسم لصيانة وتنظيف الخلايا بشكل فعّال ، وذلك عن طريق تدمير الخلايا الضعيفة ، وتوليد خلايا قوية وسليمة ...!!

فالصوم نعمة عظيمة من نعم الله تعالى، قال عزّ وجل :

﴿ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ البقرة.

فائـدة

الإنسان يصوم ...!! الحيوان يصوم .. !! النبـات يصوم .. !!

لقد تبيّن لعلماء الطبيعة ، أنّ جميع الكائنات الحية تُمارس نوعاً من الصيام كالإنسان تماماً، فالأفعى والدب القطبي على سبيل المثال ، يمتنعان عن الطعام والشراب لمدة 6 شهور تقريباً (فترة السُبات الشتوي) ، وكذلك فإنّ النباتات ، والأزهار ، والأشجار ، والغابات ، بحاجة إلى قطع أو تقليل الغذاء عنها من المياه والأسمدة - فترة معينة - (في فترة الجفاف وانقطاع الأمطار) ، كي تنمو ، وتقوى ... وتزدهر ... و إلّا تلفت ...

ياسبحان الله ...!!



الدب القطبي في السُبات الشتوي

خامساً : شهادة الأطباء في أهمية الصيام

كتب الطبيب السويسري « بارسيلوس»: إنّ فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات ومرات استخدام الأدوية المختلفة ...!!!



أما (فينيامين) الأستاذ في جامعة موسكو، فقد كتب يقول : أنّ الإنسان تعافُ نفسه الطعام وترفضه في بعض الأحيان... وكأنّها بذلك تفرض على نفسها الصيام الإجباري كي تستريح المعدة وترتاح...!!

كما أكّد البروفسور (بيلوي) في كتابه: الجوع من أجل الصحة عام 1976 : أنّ على كل إنسان - وخاصة - سكان المدن الكبرى، أن يمارسوا الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة (3 - 4 أسابيع) كل سنة ، كي يتمتعوا بالصحة الكاملة طيلة حياتهم ..!!

ملاحظة : تأمل أخي الحبيب مدة هذه الوصية ، وكم هي مطابقة لفريضة الصيام في شهر رمضان المبارك.

سادساً : بعض فوائد الصيام

اكتشف العلم الحديث أنّ للصيام فوائد صحية مدهشة ، بخلاف ماكان يُعتقد في الماضي أنّ هذه الفوائد مقصورة على الجوانب الروحية (من الأجر والثواب فقط ...) ، منها على سبيل المثال :

1 - الصيام والسُمنة

يؤدي الإفراط في تناول الطعام والشراب - غالباً - إلى زيادة الوزن ، وينتج عن ذلك مضاعفات خطيرة مثل :

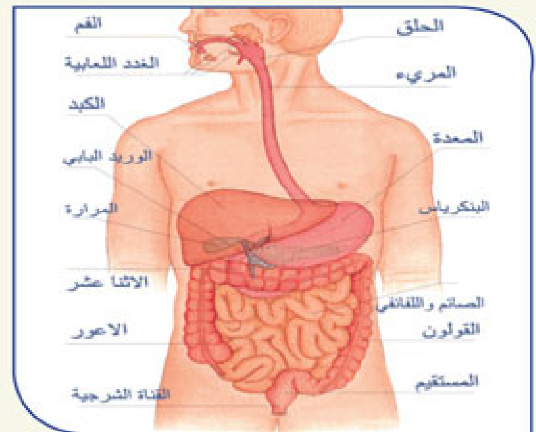
ارتفاع ضغط الدم ، تصلُّب الشرايين ، أمراض الكبد ، أمراض المفاصل ، السكر .. الخ.

وينصح الأطباء كل من يرغب في إنقاص وزنه ، أن يتَّبع نظاماً مُعيَّناً في الغذاء ، خلاصته الامتناع عن الطعام والشراب فترة من الزمن ، حتى يتسنَّى للجسم حرق المخزونات الزائدة ، للقضاء على السُمنة .. وهذا هو ما يحققه الصوم فهو : العلاج لكل هذه الأمراض بإذن الله عزَّ وجل.

2 - الصيام والأمراض الباطنية

يُفيد الصوم في علاج الاضطرابات المزمنة للأمعاء ، وذلك نظراً لاستراحة الجهاز الهضمي أثناء ساعات النهار ، وهذا بدوره يُعطي للأمعاء فرصة للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيها ..!!!

فالصيام يُعتبر من أفضل الوسائل لتطهير الأمعاء ... الله أكبر...!!!



3 - الصوم يُخفِّض الشهوة الجنسية

إنَّ إنتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً أثناء الصوم ، وهذا ما حدَّثنا عنه الحبيب الأعظم نبيُّنا محمد ﷺ بقوله :

(يا معشر الشباب ، من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنَّه أغض للبصر ، وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنَّه له وِجاء) متفق عليه.

(والوِجاء هو رضُّ عروق البيضتين ، فيكون شبيهاً بالخِصاء)... وفي هذه الكلمة ، حقيقة علمية باهرة ، لانخفاض شهوة الصائم الجنسية ، بسبب انخفاض هرمون الجنس عنده حتى الحدود الدنيا (إذا استمر الصوم) ، وهذا ما أثبته العلم ... حقاً إنَّه رسول الله ﷺ .

4 - الصوم مفيد حتى لمدمني المخدرات والتدخين !!

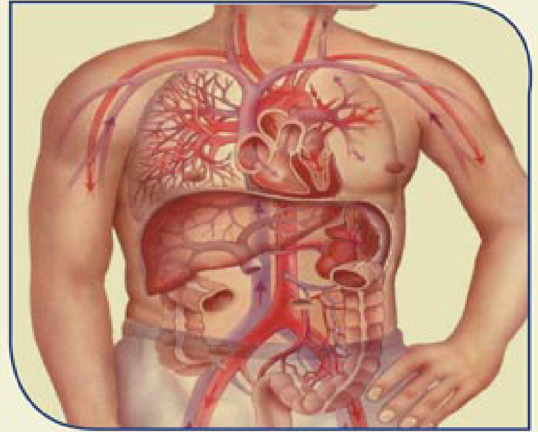
من المعلوم أنَّ الجسم يُدمِّر الخلايا المريضة ومنها المدمنة أثناء الصوم ، ويولِّد خلايا سليمة وقوية ... وبالنسبة لمدمني المخدرات والتدخين ، فهم يتخلصون من الخلايا الضعيفة التي أثَّر عليها التدخين والنيكوتين و المخدرات ، ليعوِّض الجسم مكانها خلايا سليمة غير مدمنة، وبالتالي يتماثلون للشفاء بسرعة مذهلة، فالصوم يعمل في الجسم على مستوى الهدم والبناء ... الحمد لله.

5 - الصوم شفاء من آلام المفاصل

من الأشياء المدهشة في الصوم أنَّه يساعد على شفاء آلام الظهر ، والعمود الفقري، والرقبة... وقد أوضحت دراسة نرويجية أنَّ الصوم : علاج ناجع لالتهاب المفاصل، بشرط أن يستمر الصوم لمدة أربعة أسابيع ... يا سبحان الله...!!!

6 - فوائد الصيام على باقي الأجهزة

ثبت علمياً – أيضاً – أنَّ للصيام فوائد مُذهلة على : جهاز المناعة ، والجهاز الدوري ، والجهاز الهضمي ، والجهاز التناسلي ، والجهاز البولي ، والقلب ، والسكر ، والسرطان ..... الخ.
وذلك من فضل الله تبارك وتعالى !!!.



ملاحظة: هناك الكثير من الناس يمتنعون عن الطعام والشراب بشكلٍ قاسٍ ، على خلاف الصوم الإسلامي، من أجل تخفيف أوزانهم (الرجيم) ، وهم لا يعلمون أنَّهم بذلك يُدمِّرون الاحتياطي الحيوي في أجسادهم، والذي قد يُسبب لهم مضاعفات خطيرة قد يؤدي بهم إلى :
انهيار صحي ، أو ربما موت مُفاجئ (كما يُلاحظ هذا في بعض الأحيان).

فائدة 1: الصيام الذي يمارسه غير المسلم (الرجيم) هو : صيام تجويع ، ولا يتحقق إلَّا بإشراف الطبيب ، بينما الصيام الإسلامي، لا توجد له أيَّة مخاطر ، أو أضرار إطلاقاً ، فهو ربَّاني مأمون النتائج .

فائدة 2 : في الصوم الطبي (وغيره من أنواع الصوم غير الإسلامي) ، يصوم الإنسان – غالباً – والكل من حوله مُفطر ، مما يُؤثِّر سلباً على : نفسيته ، وأخلاقه ، وصحته (تماماً كحال المفطر في رمضان ممن ليس له عذرٌ شرعي) ، بينما الصوم الإسلامي يُقبل عليه المسلمون برغبةٍ شديدةٍ ، وهم يصومون معاً ويفطرون معاً، وكأنَّهم أسرة واحدة ، فيمارسونه بيُسر وسهولة واشتياق... مصداقاً لقوله تعالى:
﴿ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ ﴾ البقرة.

وأخيراً : أخي الحبيب : يجب أن تعلم :
أولاً : أنَّ الإسلام عندما جعل الصيام فرضاً واجباً على المسلم ، إنما سبق الأطباء جميعاً في دعوتهم إليه منذ مئات السنين ... قال تعالى :
﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ ﴾ الملك .
ثانياً : أنَّ الله تعالى (برحمته) ، لا يكتب شيئاً على عباده ، إلَّا إذا كان لهم فيه مصلحة في الدنيا ، والأجر العظيم في الآخرة ... قال تعالى :
﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ ﴾ البقرة.

الدين النصيحة

وختاماً – ياصاحبي – نذكرك بأنَّ الصيام ليس هو – فقط – الامتناع عن الطعام والشراب ، و إنما هو – أيضاً – الامتناع عن كل ماحرَّم الله سبحانه من المعاصي والمنكرات ، والمداومة على الطاعات.
نسأل الله تعالى أن نكون جميعاً من هؤلاء... إنَّه سميع مجيب الدعوات...

قال تعالى :

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ



قال رسول الله ﷺ :

(من صَامَ رمضانَ إيماناً واحتساباً ،
غُفِرَ له ماتقدَّمَ من ذنبه) البخاري

مَرْكَز ذِكْر

في خدمة الإسلام والمسلمين

للتوزيع المجّاني لجميع أنحاء العالم

الكويت - هاتف : 513 646 25 / 965 +
نقّال: رجال : 602 70 70 6 - نساء:603 70 70 6

نُهيب بالإخوة الأعزاء توقير هذه المطوية لما فيها من ذكرٍ لله عزَّ وجل.

هذا ، وصلى الله وسلم على نبيِّنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

غُرَّة رمضان المُبارك 1432هـ. الموافق 1 / 8 / 2011 م